العدد الرابع
١٤٢٨/٧/٢٣هـ

أ / حسن البشل

الخبير الدولي
في تدريبات الصحة
من الطب الصيني

انقر الصورة التالية
لتنزيل المجلة




ملحق المجلة

لتحميل على الأعداد السابقة فضلاً انقر هنا

مسكنات الألم تسبب التلف للأمعاء، استناداً إلى خبراء أمريكان !!

مزيد من الإحباط والقلق لمئات الملايين من الأشخاص الذين يتناولون مسكنات الألم بسبب آثارها الجانبية السلبية. فقد أظهرت دراسة[١] تم إجراءها في كلية "Baylor" للطب في هيوستن بالولايات المتحدة الأمريكية أن ٧٠% ممن استخدموا مسكنات ألم مثل (إيبروفين) قد سببت لهم إصابات في الأمعاء الدقيقة، مقارنة بـ ١٠% فقط ممن أعطوا مسكنات وهمية. وأضاف الدكتور جراهام من هذه الكلية أن أي شخص يستخدم الإسبرين لمدة تتجاوز السنة فسيكون قد تعرض لضرر كبير في الأمعاء بنسبة ١ إلى ٤%، ولكنه برر عدم سحبها من الأسواق ومنع المرضى من استخدام هذه المسكنات و بأن الحاجة لها النتائج العلاجية منها تفوق مثل هذه المضار.

ومرة أخرى أعود فأؤكد أن هناك العديد من الوسائل الطبيعية التي لا تسبب مثل هذه المضار الجانبية، وهي وسائل لها فاعلية عالية في تخفيف الألم، وأحد الأمثلة عليها هي تدريبات الاسترخاء، وقد ذكرت الدراسات العلمية التي تؤكد بعض هذه الاستخدامات في المقال الذي نشر سابقا "مسكن الألم الذي أسكت ١٤٠ ألف قلب!". وزيادة على فعالية هذه الوسائل الطبيعية في تخفيف الألم فهي كذلك تساعد على تخفيض تكاليف العلاج وتحسين جودة حياة المرضى. ولكن للأسف يغيب استخدام هذه الوسائل عن معظم المختصين فضلاً عن المرضى أنفسهم الذين ينتظرون التوجيه من المختصين بالرعاية الصحية لكي يستخدموا هذه الوسائل والتي يندرج بعضها تحت وسائل العناية الذاتية، وبالتالي لا يحتاجون فيها إلى معالجة من مختصين.

وبالرغم من أهمية معالجة الألم، لكن الأهم من ذلك هو معالجة الأسباب الأساسية التي أدت إلى ظهور الألم في المقام الأول. وللأسف كثرت المشاكل الصحية التي تصنف أنها مزمنة ولا يمكن التخلص منها ولا بد من التعايش معها واستخدام المسكنات لها. وهذا الكلام يعارض نص حديث الرسول صلى الله عليه وسلم، ففي الحديث الذي رواه البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء". والعديد من الأشخاص الذين استمروا في البحث خصوصا في البدائل الطبيعية وبذلوا الوقت والجهد المطلوب، تجدهم توصلوا بفضل الله لحلول جذرية لمشاكلهم الصحية وبالتالي تم التخلص كذلك من الآثار الجانبية لها مثل الألم.

ومن طرق تخفيف الألم استخدام مهارة توجيه الكفين من الطب الصيني على مكان الألم، فخلال السنوات الطويلة لم أرى حالة لشخص يعاني من الألم إلا وقد ساعدت هذه المهارة في تخفيف الألم لديه بدرجة كبيرة وفي بعض الأحيان استطاعوا التخلص من الألم بصورة كاملة ونهائية بفضل الله. وهي مهارة يمكن تعلمها في وقت قصير واستشعار فائدتها مباشرة.

منطقة الأمعاء التي تضررت من المسكنات كما ورد في الدراسة في الأعلى هي منطقة حساسة في الطب الصيني والتلبك والإصابات فيها تعيق حركة تدفق طاقة الجسم وبالتالي تحدث العديد من المشاكل الأخرى مثل آلام الرأس المزمنة وإصابة باقي أعضاء الجسم وضعف التركيز والذاكرة، خصوصاً أن الإصابة في هذه المنطقة تؤثر سلباً على ما يسميه الطب الصيني بالطاقة الأصلية، والتي لا يكاد ذكرها ينفك عن الحديث عن علاج أي مشكلة صحية بسبب أهميتها القصوى للعلاج بحسب الطب الصيني. وهو الشيء الذي أكدته الممارسة الفعلية خلال سنوات طويلة من الممارسة لتدريبات الصحة من الطب الصيني. فمن خلال تنشيط الطاقة الأصلية وتقويتها بمختلف الوسائل من التدريبات يكون هناك أثراً واضحاً في تحسين الصحة وتكميل علاج مختلف الجروح والإصابات والمشاكل الصحية التي تصيب الأمعاء أو أي منطقة أخرى. ومن خلال إتباع طريقة شمولية ومتكاملة في العلاج، ومن خلال استخدام المكملات الطبيعية والمبسطة، سنجد أن عدد الأشخاص الذين يحتاجون هذه المسكنات يقل بدرجة ليست بسيطة، ومن يستمر احتياجه للمسكنات فستقل كمية الاستخدام وبالتالي تقل احتمالات حدوث مضاعفات.

وعلى النقيض من هذه النتائج الإيجابية هو إهمال هذا التوجه الشمولي والعميق، بحيث يستمر الشخص في تناول مسكنات الألم والتي قد تحدث له الإصابات التي تحدثت عنها الدراسة، وربما يتطور الأمر إلى الحاجة إلى تدخل جراحي في الأمعاء، والذي أظهرت الدراسة العلمية أن آثاره الجانبية السلبية تمتد إلى إحداث ضعف البصر! فقد أظهرت دراسة[٢] نشرت في المجلة البريطانية للعيون أن العمليات التي تجرى في منطقة الأمعاء تسبب ضعف في امتصاص فيتامين "A" مما ينعكس سلبياً على النظر مع امتداد الوقت بعد العملية. ويقول الطبيبان اللذان أجريا الدراسة أنه مع كثرة إجراء التدخل الجراحي في منطقة الأمعاء وانتشارها حول العالم، فإن التحذير بأننا قد نواجه ضعف النظر بصورة وبائية أصبح تحذيراً واقعياً.

وهذا هو واقع معظم الناس الذين يعانون من المشاكل الصحية، بحيث تبدأ لديهم مشكلة صحية ثم تتفاقم لتصبح مزمنة ثم تظهر مشكلة أخرى وتليها مضاعفات جديدة...وهكذا، ويستمر حجم كيس الدواء الخاص بهؤلاء المرضى المساكين في ازدياد وهم في غفلة ولا يجدون من يوجههم للحلول الشمولية الأكثر أمناً والتي تؤدي بإذن الله إلى شفاء متكامل.

---

[١] المصدر Reuters: Painkillers Damage Intestine, U.S. Expert Says

[٢] المصدر Reuters: Intestinal surgery can affect eyes years later

مضار الجوال ستحرمنا من العسل!!

التقنية الحديثة والاستفادة منها تشعرنا أحياناً "بحلاوة" بعض جوانب التقدم في العصر الذي نعيشه، ولكن بعض المضار التي نتجت عن سوء استخدام هذا التقدم قد تتسبب في حرماننا من "حلاوة العسل" الذي استمتع بها الإنسان عبر العصور كلها!

والحديث عن الجوال ومضاره "مر" الطعم، ففي الوقت الذي صار الكثيرون يعتمدون على استخدامه وعلى الرفاهية والتسلية والتقنية التي أدمجت في أجهزته، في الوقت نفسه نسمع أصوات من فترة إلى أخرى تحذر من فواتير باهظة التكلفة، قد يدفعها البعض بسبب هذا الاستخدام، والتي ستحسب قيمتها من رصيد الصحة مباشرة وما يتبعها من خسائر مادية عالية تجعل الفواتير الشهرية المالية العالية مصيبة هينة أمام مصيبة فقد الصحة.

لن نتحدث هنا عن مضار الجوال، أو عن الدراسات العلمية التي تؤكد أو تشكك في وجودها ولعلها تكتب في المقالات القادمة، ولكن سنتحدث [١] عن ظاهرة سلبية عجيبة؛ يلقي بعض العلماء باللوم على موجات الجوال في التسبب فيها. فقد بدأ هناك نزول واضح في أعداد النحل في أجزاء من كندا والولايات المتحدة. ففي بعض المناطق تدنت مستعمراتها بنسبة تتجاوز ٧٠%. وفي نطاق البحث عن أسباب حدوث هذه الظاهرة السلبية ، تعالت أصوات تشير إلى أن المتسبب في ذلك هي موجات الاتصالات الخاصة بالجوال.

فلقد أظهرت نتائج أحد الدراسات أن الذبذبات الصادرة عن الأجهزة منعت عودة النحل إلى أعشاشها(هذا من الأجهزة فماذا نتوقع من الأبراج؟!). ففي ألمانيا، أجرت جامعة "لاندو" الدراسة التي أظهرت في بعض الحالات أن ٧٠% من النحل لم تستطيع العودة إلى بيوتها!

المشكلة لا تكمن فقط في قلة إنتاج العسل، بل أنها تحمل معها طامة على الدول الزراعية وذلك لأهمية النحل في عملية تلقيح أشجار الفاكهة المختلفة والمحاصيل الأخرى من خلال نقل حبوب اللقاح، ففي بريطانيا فقط تبلغ القيمة المادية لهذه الوظيفة للنحل ما يزيد عن ٢٠٠ مليون جنية إسترليني (أكثر من مليار ريال سعودي!) ويبلغ إجمالي الدخل المادي المرتبط بتربية النحل ألف مليون جنية إسترليني!

بغض النظر عن الأسباب الحقيقية خلف مشكلة انخفاض أعداد النحل وتدني أعداد مستعمراتها، فإنها بدون شك أحد الإنذارات التي تدوي من حولنا في الطبيعة والتي تذكرنا بمضار التلوث بمختلف أشكاله، بما في ذلك التلوث المرتبط بالموجات الكهرومغناطيسية وموجات الراديو المستخدمة في الاتصالات. وكما أن النحل قد تأثر لا شك أن مختلف الكائنات الحية تتأثر بنفس الملوثات، كل ذلك يزيد من العبء الذي تعانيه البشرية في العصر الحالي وتدفع ثمنه من خلال أحد أهم مقومات وجودها وهو الصحة. والسبب ليس في مجرد وجود التقنية واستخدامها، لكن السبب هو في اختلال التوازن في طريقة استخدامها، بحيث تؤثر الرفاهية والسهولة على حساب أنفسنا وحياتنا وصحتنا.وكما قيل: الشيء إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، فلهث البشرية للراحة والرفاهية الآنية قد يورثها التعب على المدى البعيد.

الخلاصة، الإقلال من استخدام الجوال، يعني توفير في المال ومحافظة على الصحة ويعني الاستمرار في تذوق حلاوة العسل!

---

[١] المصدر : Bees 'killed by mobile phone signals' – www.telegraph.co.uk